

# Ma parenthèse Jeune Maman De Gasquet ©



**MON DÉFI :** Je veux rééquilibrer, rééduquer mon corps et prendre du temps pour moi

## Je désire récupérer

Notre rééducation : périnée-abdos-dos, selon la méthode exclusive « De Gasquet © ».



Avec hébergement\*, en demi-pension (à partir de) :  
**Solo 2220€ - Duo 1800€ par personne\*\***

Sans hébergement : **1008€**

### Faire le point

- Un bilan d'impédancemétrie avec notre experte

### Rééquilibrer mon bassin

- 1 rendez-vous expert avec notre ostéopathe

### Apprendre la méthode De Gasquet © : travailler mon périnée et améliorer ma posture

- 1 séance en salle
- 3 séances en bassin d'eau de mer chaude

### Drainer et éliminer mes toxines accumulées

- 2 douches à jet
- 2 drainages marins
- 2 enveloppements aux algues bleues
- 3 séances de pressodynamie
- 2 séances piscine dos/abdos
- 1 hydrorelax

### Libérer mes tensions et favoriser la récupération

- 1 modelage Zen
- 1 modelage sous pluie marine
- 2 pluies marines
- 2 bains de mer aux algues bleues
- 1 modelage du visage

\* Chambre double classique cottage et prix TTC par personne (à partir de) en demi-pension, ou demi-pension Equilibre

\*\* Solo : occupation individuelle de la chambre  
Duo : occupation double de la chambre

## POINT FORT DU PROGRAMME :

La grossesse est un miracle d'adaptation du corps de la femme, cependant l'accouchement est une épreuve pour le périnée ou pour la sangle abdominale.

Ce programme s'appuie sur la méthode De Gasquet ©, Médecin, **professeure de Yoga et fondatrice de l'institut De Gasquet ©**, qui fait référence auprès des obstétriciens, des sages-femmes et des kinésithérapeutes. Conçu pour prendre en charge la jeune maman afin qu'elle retrouve un équilibre tant physiologique que psychologique et social.

Ce programme est conseillé entre le 2<sup>ème</sup> et le 12<sup>ème</sup> mois après l'accouchement.

Le + pour votre plaisir :

Une huile Seatonic by Phytomer offerte



Modelage du visage

Douche à jet

